

***Дудкова Анна Викторовна***

специалист центра тестирования

ВФСК «ГТО» Заларинского района»

п. Залари, Иркутская область

магистрант

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» в г. Иркутске

г. Иркутск, Иркутская область

***Дудков Алексей Сергеевич***

тренер-преподаватель отделения спорта

для лиц с поражением ОДА

МБУ ДО «Спортивная школа Заларинского района»

п. Залари, Иркутская область

магистрант

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» в г. Иркутске

г. Иркутск, Иркутская область

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ЛИЦ ОСОБОЙ КАТЕГОРИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ  
«ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОРАЖЕНИЕ СПИННОГО МОЗГА»  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОЧЧА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ  
НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО**

*Аннотация:* в статье рассматривается влияние тренировочных занятий по бочча на координационные способности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и на способность к улучшению качественных показателей в выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»

*Ключевые слова:* травмы позвоночника, нормативы, бочча, координационные способности, Заларинский район.

Приобщение инвалидов к массовому спорту в России – процесс трудоемкий и довольно продолжительный по времени. Большим скачком стало введение в действие приказа Минспорта России от 12 февраля 2019 года №90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В него внесены разделы, касающиеся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Комплекс ВФСК ГТО по своему фактическому направлению – это основа физического воспитания. В связи с этим необходимо вести построение подготовки людей с ограниченными возможностями в соответствии с нормативной составляющей комплекса.

Комплекс нормативов ВФСК ГТО для людей с инвалидностью и их сдача в Иркутской области организуется с 2020 года. Сложности возникают и при выборе нормативов, ведь необходимо распределение участников по классам инвалидности и самое главное инклюзивность работы для сдачи нормативов, чтобы лица с ограниченными возможностями здоровья могли выполнять испытания в обычных центрах тестирования. В Заларинском районе за период 2021–2023 годы нормативы сдали 67 человек из различных нозологических групп.

Сегодня мы рассматриваем развитие координационных способностей, на занятиях бочча, которые неотъемлемо влияют на сдачи норматив комплекса ВФСКГТО.

Бочча – спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, также напоминает керлинг. Бочча – единственный паралимпийский вид спорта, в котором могут принимать участие люди, имеющие значительные и тяжелые поражения опорно-двигательного аппарата. Бочча активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание.

Цель игры – при броске приблизить свой мяч к «Джек-боллу» (белому контрольному целевому мячу), как можно ближе по отношению к мячу соперника.

Бочча не относится к травмоопасным видам спорта, но в тоже время необходимо: зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым; пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким; температура в зале не должна быть

выше 17–20°C; игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, не вести игру влажными руками.

У игроков находятся мячи разных цветов. для одной команды это синие, для другой – красные.

Игроки находятся на стартовой зоне (не заступая эту линию игроки выполняют броски).

Выполняется вбрасывание паллино (белого шара) в игру. Задача игроков расположить мячи таким образом, чтобы они были как можно ближе к белому шару.

По мере того, как выполняются броски, необходимо отметить, что данная игра напрямую воздействует на координационные способности.

В комплексе нормативов ВФСК ГТО для лиц особой категории специальной группы «травмы позвоночника и поражение спинного мозга» предусмотрено выполнение нормативов, представленных ниже.

1. Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске.
2. Броски теннисного мяча в цель из положения сидя в коляске.
3. Броски теннисного мяча в цель на расстоянии 6м или 3м стоя или сидя в соответствии с диагнозом.

Контрольная группа юношей 16–17 лет с ограниченными возможностями здоровья прошла испытания нормативами комплекса 7 специальной медицинской группы до начала тренировочных занятий и через 5 недель (табл. 1).

Таблица 1

№	Норматив	Группа до занятий бочча	Группа по бочча
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	7	12
2	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	9
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	4

Как видно из таблицы 1, средние показатели группы увеличились, это доказывает, что броски мячей к паллино напрямую воздействуют на развитие ко-

ординационных способностей и служат адекватной подготовкой к выполнению нормативов входящих в комплекс ГТО.

### *Список литературы*

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)

2. Приказ Министерства Sports России от 12.02.2019 года №90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/552443274>

3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С.П. Евсеев; под ред. А.В. Царик // Физическая реабилитация и спорт инвалидов. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 479–481. – EDN ZAJNCP

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79304>. – EDN WGRUDV

5. Лапшова Л.Н. Социальная адаптация студентов-инвалидов средствами физической культуры / Л.Н. Лапшова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2003. – №4. – С. 43–44.

6. Скок Н.И. Мотивация как инструмент реализации реабилитационного потенциала инвалида / Н.И. Скок // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – №5 (9). – С. 8–10.